“Mẹ ơi, lấy đậu cho con”

Công Thức Món Ăn Chay Thần Kỳ: Những bữa ăn lành mạnh làm hài lòng những thực khách khó tính nhất - con quý vị.

Cho những người mẹ thông thạo về đậu

Gia đình yêu quý của quý vị xứng đáng được hưởng những gì tốt nhất. Khi nấu món đậu, là quý vị cho họ những gì tốt nhất. Đậu, thức ăn thiên nhiên hoàn hảo nhất, là bạn tốt nhất của mẹ.

Có đậu khô hoặc đậu đóng hộp. Đậu khô cần có thời gian sơ chế lại. Các hướng dẫn sơ chế đậu khô được trình bày dưới đây. Đậu hộp tiện lợi và rẻ—chỉ cần rửa và bỏ thẳng vào các món ăn.

CHUẨN BỊ: đậu khô

Hướng dẫn ngâm đậu khô: Trong nồi lớn, thêm 10 cốc nước cho mỗi lb đậu. Che và ngâm 8 tiếng hoặc để nguyên đêm. Để ráo và rửa đậu.

Hướng dẫn cho đậu không bị hơi: Trong nồi lớn, thêm 10 cốc nước cho mỗi cân đậu (cân anh). Luộc 2-3 phút, che và để nguyên đêm. Để ráo và rửa đậu. (Giảm Lửa 75-90%)

Hướng dẫn nấu đậu khô: Bỏ đậu đã ngâm và rửa vào nồi lớn. Đổ nước vào nồi gấp 3 lần thể tích đậu- khoảng 6 cốc nước cho mỗi cân đậu (cân anh). Đun sôi, giảm lửa và đun nhỏ lửa cho đến khi đậu mềm, khoảng 1 ½- 2 tiếng. Để ráo và đem nấu luôn.

Cất giữ đậu để mai mốt dùng: Để đậu ráo và nguội. Bảo quản 1-2 cốc vào ngăn đá. vào ngăn đá. Một cân đậu sẽ làm được 5-6 cốc đậu nấu chín.

đậu đen và cơm

Giờ chuẩn bị: 10 phút
Giờ nấu: 15 phút

Chuẩn bị 2 cốc gạo dùng hướng dẫn trên bao. Trong khi nấu cơm, đun 1 muỗng xúp dầu ô liu hoặc canola trong chảo lớn trên lửa trung bình. Thêm 1 trái ớt ngọt đỏ hoặc xanh băm nhỏ, 1/2 cốc hành băm hoặc 1 nhánh tỏi băm. Nấu 5 phút, hoặc cho đến khi ớt mềm. Thêm 2 cốc đậu đen (đóng hộp hoặc nấu chín), 1 lon (16oz) cà chua cắt lát kiểu Ý có nước cốt và 1/2. Nấu liu riu 10 phút. Chia 2 cốc cơm chín cho 4 đĩa. Phết hỗn hợp đậu đen lên trên. Làm 4 phần ăn.

Ớt chay

Giờ chuẩn bị: 10 phút
Giờ nấu: 26 phút

Đun 1 muỗng xúp dầu ô liu trong chảo kích thước trung bình chống dính. Thêm: hành tây trung bình băm nhỏ, ớt ngọt đỏ hoặc xanh và 2 tép tỏi băm. Nấu, khuấy trong, 5 phút. Thêm 1 muỗng xúp bột chili ớt 2 muỗng xúp thìa là xay nhuyễn; nấu 30 giây. Thêm 1 hộp cà chua (có cốt), dùng thìa đánh bể cà chua. Trộn đậu đen và đậu bầu dục mỗi thứ 2 cốc, đóng hộp hoặc nấu chín, và 1 cốc hạt bắp đông lạnh. Nấu liu riu 20 phút. Thêm muối cho vừa miệng. Làm 4 phần ăn.

Taco đậu

Giờ chuẩn bị: 5 phút
Giờ nấu: 30 phút

Đun 2 muỗng xúp dầu canola hoặc ô-liu trong chảo lớn chống dính. Thêm 1 cân Anh đậu hũ cắt nhỏ. Thêm 1/2 củ hành nhỏ, 1 nhánh tỏi băm, và một muỗng bột ớt. Nấu trong ba phút. Thêm hai cốc đậu hình trái cật, đóng hộp hoặc đã nấu sẵn, và 1 hộp (8 oz) nước sốt cà chua. Nấu liu riu 20 phút cho đến khi vừa đặc để bỏ vào taco. Chia đồ trộn giữa 8 vỏ taco và cho ăn với phô mai vụn, cải xà lách cắt vụn và cà chua cắt nhỏ. Làm 4 (2 taco mỗi phần) phần ăn.

LƯU Ý: Có thể dùng gà tây nạc thay cho đậu hũ.

pizza đậu đỏ

Giờ chuẩn bị: 15 phút
Giờ nấu: 15 phút

Vặn nóng lò lên 425˚F trước. Đun 1 muỗng xúp dầu trong chảo lớn trên lửa trung bình. Thêm 1 cúp hành tây băm. Nấu 3 phút hoặc cho đến khi mềm. Thêm 2 tép tỏi băm và nấu hai phút. Thêm 3 cốc đậu đỏ (nấu chín hoặc đóng hộp), một lọ 12 oz salsa và 1/4 cốc ngò băm nhỏ. Nấu và thỉnh thoảng khuấy, cho đến khi hoàn toàn nóng, khoảng 5 phút. Cùng lúc đó, chuẩn bị 1 ống bột bánh pizza để lạnh (10 oz) để làm bánh dày 12 inch. theo như hướng dẫn trên bao. Rải lên trên bột nhào 1/2 cốc phô mai cheddar hoặc pho mát Monterey. Dùng muỗng múc đậu trộn lên trên phô mai; Phết lên hết bề mặt. Thêm 1/2 cốc phô mai cheddar hoặc bơ Monterey lên trên. Nướng trong lò nóng sẵn (425˚F) 10 đến 15 phút hoặc cho đến khi nóng và phô mai tan chảy. Làm 4 phần ăn.

DỄ HƠN NỮA: Mua bánh pizza làm sẵn chỗ bán bánh mì trong chợ và theo hướng dẫn ở trên.

Washington State Department of Health
DOH 960-017 November 2013
Vietnamese

Created by The Massachusetts WIC Program and Pam McCarthy & Associates, Inc.
Reprinted with permission. ~ This institution is an equal opportunity provider.
Washington State WIC Nutrition Program does not discriminate.
For persons with disabilities, this document is available on request in other formats.
To submit a request, please call 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).

Washington State WIC Nutrition Program
PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON